

CA24N
SM
- Z 246

Government
Publications

La Discipline

Quand?
Comment?



L'erreur est humaine

La discipline est un sujet qui sème la confusion chez beaucoup de parents. Ils se posent très souvent ces questions: "Je devrais être stricte mais jusqu'à quel point?", "Est-ce que j'ai agi correctement?", "Quel expert a raison?". Rares sont ceux qui sont prêts à bien jouer leur rôle de parent. Et ceux qui le sont savent qu'il n'existe pas de solution toute faite. Chaque famille étant unique, la solution est différente pour chacune d'elles.

Certains parents se sentent coupables après avoir discipliné leurs enfants. D'autres acceptent un comportement qui va à l'encontre de leurs principes parce qu'ils pensent que la discipline peut entraîner des troubles psychologiques chez les enfants. D'autres pensent qu'il ne faut pas se mettre en colère devant les enfants ni contre eux.

Cependant, la discipline doit intervenir dans les relations entre les parents et les enfants. Elle aide les enfants à s'autodiscipliner et à compter davantage sur eux-mêmes. Avoir des enfants n'est pas une tâche facile et il est normal que les parents se mettent parfois en colère.

Les parents savent qu'ils ne font pas toujours ce qu'il y a de mieux. Parfois, ils en ont assez...la tension est trop forte ou l'énergie vient à manquer.

Directives

Les directives ci-après vous aideront à dissiper un peu la confusion dans laquelle vous vous trouvez au sujet de la discipline. Il existe plusieurs moyens d'acceptation courante pour discipliner un enfant; ils sont basés sur nos connaissances actuelles de l'enfant.

Fidélité aux principes

Les parents ne peuvent ou ne veulent pas toujours être fidèles à leurs principes. Cependant, les enfants ont besoin de savoir ce que l'on attend d'eux. Respectez vos engagements. Si vous changez d'avis, expliquez pourquoi. Par exemple, vous pouvez dire: "C'est vrai, il ne fait pas très froid aujourd'hui. Tu n'as donc pas besoin de mettre ta veste." ou "J'ai fini le nettoyage un peu en avance, nous avons donc le temps de lire un conte."

Voici quelques suggestions pour établir de bonnes habitudes.

- *Évaluez les demandes de vos enfants.* Ne répondez pas "oui" ou "non" sans réfléchir et une fois la décision prise, ne la changez pas.
- *Faites un emploi du temps.* Les enfants agissent mieux quand ils peuvent prévoir leurs journées. Établissez des heures régulières pour les repas, le bain, les jeux et le coucher.
- *Créez certaines règles* mais créez seulement celles qui vous semblent importantes. De plus, vous aurez plus de chance à les faire accepter si vous les appliquez sans exception.

En voici quelques exemples: "Il faut ranger les jouets avant de regarder la télévision", "Il faut dessiner à la table". Indiquez clairement les conséquences de l'infraction à la règle. Par exemple: "Si tu dessines sur les murs, je t'enlève les crayons."

Allez jusqu'au bout. Faites en sorte que les règles correspondent à vos désirs tout en tenant compte des besoins de vos enfants. "Si tu veux crier, fais-le dans ta chambre". Veillez à ce que vous, les parents, soyez d'accord sur les règles à respecter. Et n'oubliez pas, les enfants essaient naturellement de mettre les règles à l'épreuve.

Félicitez et encouragez vos enfants

Les enfants veulent être remarqués et recherchent continuellement l'approbation des parents. Dites à vos enfants ce que vous attendez d'eux. Par exemple: "Peins sur le papier, pas sur les murs", "Robert, tu peux jouer dans le carré de sable mais pas dans le jardin". Soyez précis: "Prends-le des deux mains" au lieu de: "Fais attention".

Remarquez quand les enfants se comportent bien et félicitez-les.

Encouragez les enfants non seulement une fois le travail fini mais aussi pendant les tentatives. Par exemple: "Tu es un grand garçon, Robert, mets tes bottes tout seul". Parlez positivement, dites: "Si tu t'habilles rapidement, nous irons au parc" au lieu de: "Si tu ne te presses pas, nous n'irons pas au parc".

Montrez l'exemple

Les enfants imitent les grands qui les entourent. Si vous jurez quand vous êtes en colère, vos enfants en feront de même. Essayez de vous comporter comme vous voulez que vos enfants se comportent.

Soyez exigeants mais soyez raisonnables

Les enfants grandissent à leur propre rythme. Ils n'atteignent pas leurs maturités physique et psychologique en même temps. Avant de discipliner vos enfants, considérez les points suivants. Vos enfants sont peut-être fatigués, malades ou contrariés ou ils ont peut-être faim. Il est possible qu'ils soient encore trop jeunes pour ce que vous leur demandez de faire. Par exemple, la plupart des enfants de deux ans ne peuvent pas s'habiller entièrement tout seuls.

Ce que vous demandez va peut-être à l'encontre du comportement habituel des enfants de cet âge; par exemple: la plupart des enfants de quatre ans ne peuvent pas s'asseoir tranquillement.

Les tout-petits doivent explorer et toucher à tout. Dirigez leur attention en leur donnant des objets à manipuler et des endroits à explorer au lieu de leur dire catégoriquement: "Non, ne fais pas ça".

Il est possible que ce que vous demandez est contre la personnalité de vos enfants. Par exemple, si un enfant éprouve beaucoup de difficulté à s'adapter à de nouvelles situations, cela expliquerait pourquoi il ne peut pas dormir dans une chambre qui lui est étrangère. Vous lui demandez peut-être l'impossible. Vous ne pouvez pas demander à vos enfants de ne pas se mettre en colère quand ils se trouvent dans une situation qui leur est inextricable.

Punitions

Il faut montrer sa désapprobation aux enfants quand ils se comportent de façon inacceptable. Quand parler à un enfant, le tenir par la main ou le discipliner de toute autre façon ne change rien à son comportement, les parents doivent recourir à la punition. Voici quelques exemples de punitions: suppression d'une faveur ou d'un privilège, retenue de courte durée dans une chambre, désapprobation verbale. Voici quelques suggestions pour punir efficacement.

- La punition ne doit jamais servir à heurter l'enfant ou à lui faire payer ses fautes.
- *La punition doit être occasionnelle.*
- *Faites preuve de logique.* La punition doit avoir un rapport avec la mauvaise conduite. Par exemple: si votre enfant jette du sable à ses compagnons de jeu, ne le laissez pas jouer dans le tas de sable.
- *Donnez suite à vos avertissements.*
- *Punissez l'enfant immédiatement. Parlez-lui avec sévérité mais calmement et le moins possible.*
- *Punissez l'enfant non pas pour ce qu'il est mais pour sa mauvaise conduite.* Dites-lui: "Je sais que tu es en colère mais ce n'est pas bien de frapper ton camarade. Je te défends de le frapper."
- *Après la punition, pardonnez votre enfant et oubliez l'incident.*

- Sachez que les enfants peuvent rechercher la punition si c'est le seul moyen qu'ils ont de se faire remarquer. Cette attitude peut entraîner de sérieux problèmes: manque de confiance en soi, sentiment d'infériorité et comportement destructif.

Fessée

De nombreux parents ont recours à la fessée quand les autres formes de discipline ne donnent aucun résultat.

Cependant, la fessée *n'est généralement pas* efficace. Les remarques suivantes permettent de faire le point des connaissances sur la fessée.

- La fessée est un mauvais exemple. Elle apprend à l'enfant à frapper les autres.
- Elle peut créer un sentiment d'infériorité chez l'enfant.
- Si l'enfant reçoit trop de fessées, il peut apprendre divers moyens de ne pas se faire prendre.
- La fessée perd de son efficacité lorsque l'on y a trop souvent recours et elle ne fait qu'entraîner l'amertume et la colère chez l'enfant.
- Il faut y avoir recours modérément pour montrer sa désapprobation mais jamais pour faire mal à l'enfant ou lui faire payer ses fautes. Elle est généralement utilisée en dernier ressort et montre généralement que les parents sont frustrés.
- Si l'un des parents a trop souvent recours à la fessée, cela indique qu'il ne contrôle plus la situation. L'enfant peut en conclure que son père ou sa mère ne peut pas maîtriser la situation et cette pensée peut l'effrayer ou lui enlever tout sentiment de sécurité.

Autodiscipline

Les enfants cherchent naturellement à devenir indépendants. Apprendre à devenir indépendant fait appel à la patience, la compréhension et le respect des parents et des enfants.

Inculquer aux enfants l'autodiscipline implique que les parents doivent se rendre compte que leurs enfants ont une personnalité, des besoins et une maturité qui leur sont propres.

Essayez:

- d'établir certaines limites tout en prévoyant suffisamment de liberté d'exploration.
- dans la mesure du possible, de laisser vos enfants apprendre par l'expérimentation. Par exemple, si votre enfant refuse de porter des mouffles un jour d'hiver, il découvrira bien vite qu'il aura froid aux mains.

Pour les enfants plus âgés:

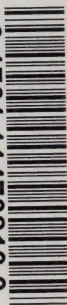
- Si le comportement de vos enfants vous préoccupe, essayez de trouver une solution avec eux.
- Faites participer vos enfants à l'établissement des règles à respecter. Donnez-leur en la responsabilité s'ils montrent qu'ils peuvent le faire.
- Permettez-leur d'adopter leur propre méthode pour faire leur travail scolaire.
- Si la punition est nécessaire, expliquez pourquoi. Exprimez votre désapprobation et mettez-vous d'accord sur la punition à infliger.
- Veillez à discipliner sans vous mettre dans l'embarras.

Et rappelez-vous...

Sachez que tous les parents éprouvent parfois des sentiments de culpabilité, de confusion et d'échec.

Faites en sorte que la discipline ne gêne pas vos relations affectives avec vos enfants.

3 1761 11470810 0



par Dianne Prato

The
Dellcrest
Children's
Centre.



Ministère des
Services sociaux
et communautaires

juin 1978



1979 • Année
Internationale de l'Enfant